క్లుప్తంగా

బొత్స ఝాన్సీకి శుభాకాంక్షలు



ఝాన్సీని సత్కరిస్తున్న కృపాజ్యోతి, సత్యవతి, శిరీష, తదితరులు

ఎంవీపీ కాలనీ: వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖ ఎంపీ అభ్యర్థి బొత్స ఝాన్సీకి తూర్పు నియోజకవర్గ మహిళా నాయకులు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గురువారం లాసన్స్‌బే కాలనీలోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఆమెను సత్కరించారు. ప్రస్తుత ఎన్నికల్లో విశాఖ ఎంపీగా భారీ మెజారిటీతో విజయం సాధించాలని, అనంతరం విశాఖ అభివృద్ధికి బాటలు వేయాలని వారంతా ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు కృపాజ్యోతి, తూర్పు నియోజకవర్గ మహిళా నాయకులు పిల్లా సత్యవతి, శిరీష, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో రంజాన్



మాట్లాడుతున్న జీవీ

బీచ్ రోడ్డు: జీవీఎంసీ 22వ వార్డు మంగాపురంలోని తారా మసీదులో రంజాన్ వేడుకలను గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకుడు జీవీ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ముస్లింలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ముస్లింలు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర పోలీసు హౌసింగ్ బోర్డు కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పీతల గోవింద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విదేశీ యువకుడిపై దాడి

ఎంవీపీకాలనీ: ఆఫ్ఘనిస్థాన్ యువకుడిపై గుర్తు తెలియని వ్యక్తి దాడి చేసిన ఘటనపై ఎంవీపీ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. చినవాల్తేర్ నేతాజీ వీధిలో నివాసముంటున్న ఆఫ్ఘాన్ యువకుడు రుస్తం(18) గురువారం మధ్యాహ్నం ఈట్ అండ్ మీట్ రెస్టారెంట్‌కు వెళ్లి భోజనం చేస్తుండగా.. గుర్తుతెలియని ఓ వ్యక్తి అక్కడికి వచ్చి హ్యాపీ హోలీ అంటూ గుడ్డు విసరగా తప్పించుకున్నాడు. తర్వాత సదరు వ్యక్తి రుస్తంపై దాడికి సైతం దిగి అక్కడి నుంచి పరారయ్యాడు. దీనిపై రుస్తం ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎంవీపీ పోలీసులు తెలిపారు.

టూల్స్ ఫర్ ఫ్యూచర్‌పై సదస్సు



మాట్లాడుతున్న కుమార్‌రాజా

మహారాణిపేట : ఆంధ్రప్రదేశ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు కె.కుమార్‌రాజా ఆధ్వర్యంలో టూల్స్ ఫర్ ఫ్యూచర్ కార్యక్రమం హోటల్ బెస్ట్ వెస్టర్న్‌లో గురువారం జరిగింది. మాజీ జాతీయ అధ్యక్షుడు కె.వి.రత్నం ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టూల్ చాట్ జీపీటీ అప్లికేషన్లపై ప్రదర్శన నిర్వహించారు. చాట్ జీపీటీని ఉపయోగించడం ద్వారా వ్యాపార లావాదేవీల్లో పని భారం తగ్గించుకోవచ్చని అన్నారు. ఈసీ సభ్యుడు డాక్టర్ కె.కె.రాజా, విశాఖ మండల చైర్‌పర్సన్ చిట్టూరి శ్రీనాథ్, వైస్ చైర్‌పర్సన్ ఎ.లీలారాణి, మహిళా విభాగం చైర్‌పర్సన్ డాక్టర్ గీతా శ్రీకాంత్, జేసీఐ ఫాస్ట్ ప్రెసిడెంట్ కె.శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల సంతోషమే సీఎం జగన్ ధ్యేయం

- వైఎస్సార్‌సీపీ తూర్పు ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఎంవీవీ సత్యనారాయణ
- 20వ వార్డులో 'మేము సిద్ధం' సభ



సిద్ధం సభలో పాల్గొన్న వార్డు ప్రజలు



ఫ్యాన్ గుర్తు చూపిస్తూ మాట్లాడుతున్న వైఎస్సార్‌సీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఎంవీవీ సత్యనారాయణ

బీచ్ రోడ్డు: పేదల చిరునవ్వు, సంతోషమే ధ్యేయంగా ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి పాలన కొనసాగించారని వైఎస్సార్‌సీపీ తూర్పు ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఎంవీవీ సత్యనారాయణ అన్నారు. గురువారం జీవీఎంసీ 20వ వార్డులో మేము సిద్ధం సభ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వలంటీర్ వ్యవస్థ ద్వారా ఐదేళ్లుగా ఇంటి వద్దకే సంక్షేమ పథకాలు అందించామన్నారు. ఇప్పుడు ఎన్నికల కోడ్ పేరిట చంద్రబాబు కుట్ర బుద్ధితో వలంటీర్ సేవలను నిలిపివేశారన్నారు. దీంతో వృద్ధులు, దివ్యాంగులు మళ్లీ పెన్షన్ల కోసం గత టీడీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో వలే క్యూలైన్లలో ఉండాల్సి వచ్చిందన్నారు. అధికారంలోకి వస్తే వలంటీర్ వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేసే ఆలోచనలో చంద్రబాబు ఉన్నాడని ఆరోపించారు. నాడు–నేడు పథకం కింద విద్య, వైద్య రంగాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చిన జగనన్నను మళ్లీ ముఖ్యమంత్రిగా చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. 20వ వార్డులో కోట్ల రూపాయల నిధులతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామన్నారు. పోలమాంబ ఆలయ ప్రాంతాల్లో రోడ్లు, విద్యుత్ దీపాలతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అభివృద్ధి చేశామన్నారు. తూర్పులో వెలగపూడి మూడు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచినా ఎటువంటి అభివృద్ధి చేయలేదన్నారు. వంగవీటి రాధాను హత్య చేసి విశాఖకు వచ్చిన వెలగపూడికి ప్రజలు ఓటుతో బుద్ధి చెప్పాలని ఎంవీవీ పిలుపునిచ్చారు. ఫ్యాన్ గుర్తుకు ఓటేసి తనను ఎమ్మెల్యేగా, ఎంపీగా బొత్స ఝాన్సీ లక్ష్మిని అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పి.నారాయణ, వార్డు కార్పొరేటర్ ముచ్చల లక్ష్మి, మండల అధ్యక్షుడు ముచ్చల సురేష్, కిరణ్ రెడ్డి, అల్లంపల్లి రాజబాబు, మత్స్యకార నాయకులు గంపల వెంకటరామచంద్రరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్సార్‌సీపీ ఇంటింటి ప్రచారం



16 వార్డులో ఇంటింటి ప్రచారం చేస్తున్న మేయర్ గొలగాని హరివెంకటకుమారి, మొల్లి అప్పారావు

బీచ్ రోడ్డు: విశాఖ ఎంపీ, వైఎస్సార్‌సీపీ తూర్పు ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఎంవీవీ సత్యనారాయణకు మద్దతుగా జీవీఎంసీ 28వ వార్డు కార్పొరేటర్ పల్లా అప్పలకొండ గురువారం ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. వార్డులో కార్యకర్తలతో కలిసి ఆమె ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి గడిచిన ఐదేళ్లలో చేపట్టిన సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం వివరించారు. ఐదేళ్ల పాటు ప్రజా పాలన అందించిన వైఎస్సార్‌సీపీ గుర్తు ఫ్యాన్‌కు ఓటు వేసి మళ్లీ ముఖ్యమంత్రిగా వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఎన్నుకోవాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ వార్డు ఇన్‌చార్జి పల్లా దుర్గారావు, సంపంగి సురేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



28వ వార్డులో ప్రచారం చేస్తున్న కార్పొరేటర్ పల్లా అప్పలకొండ

సంక్షేమాభివృద్ధికి పట్టం కట్టండి

మద్దిలపాలెం : ఐదేళ్లలో రాష్ట్రంలో సంక్షేమానికి, అభివృద్ధికి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి చేసిన కృషి మళ్లీ ఆయనను ముఖ్యమంత్రి చేయనున్నదని మేయర్ గొలగాని హరివెంకటకుమారి అన్నారు. పార్టీ తూర్పు ఎన్నికల పరిశీలకుడు మొల్లి అప్పారావుతో కలిసి ఎంవీవీ గురువారం 16వ వార్డు ఇసుకతోట రజక వీధిలో ప్రచారం నిర్వహించారు. విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఎంవీవీ సత్యనారాయణ , విశాఖ పార్లమెంట్ అభ్యర్థిని బొత్స ఝాన్సీలక్ష్మి 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గెలుపొందడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలన్నారు. పార్టీ నాయకులు, సచివాలయ కన్వీనర్లు, గృహ సారథులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జ్యోతిరావు పూలేకు ఘన నివాళి



పూలే విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పిస్తున్న ఏయూ వీసీ ప్రసాదరెడ్డి



జ్యోతిరావు పూలే చిత్ర పటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పిస్తున్న ఎన్ఎంయూఏ నాయకులు

బీచ్ రోడ్డు: మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే జయంతి సందర్భంగా గురువారం ఆంధ్ర యూనివర్సిటీలోని ఆయన విగ్రహానికి వీసీ పీవీజీడీ ప్రసాద రెడ్డి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం వీసీ మాట్లాడుతూ జ్యోతిరావు పూలే మార్గం నేటి తరానికి ఆదర్శనీయమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏయూ కళాశాలల ప్రిన్సిపాళ్లు, డీన్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ఎంయూఏ ఆధ్వర్యంలో..

మద్దిలపాలెం: నేషనల్ మజ్దూర్ యూనిటీ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే జయంతి వేడుకలు మద్దిలపాలెం రామ్మోహనరావు భవనంలో గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వై.శ్రీనివాసరావు ముఖ్యఅతిథిగా జ్యోతీరావు పూలే చిత్రపటానికి పూలమాలు లేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ జ్యోతిరావు పూలే బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి కృషి చేసిన మహనీయుడని కొనియాడారు. పూలే ఆశయాలకు అనుగుణంగా అందరం పని చేయాలన్నారు. ఆర్టీసీలో కార్మికుల అభ్యున్నతికి నిత్యం కృషి చేసే ఏకైక యూనియన్ ఎన్ఎంయూఏ అని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కోశాధికారి పి.వి.వి.మోహన్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి.అప్పారావు, జోనల్ అధ్యక్షుడు ప్రదీప్‌కుమార్, రీజినల్ కార్యదర్శి బి.నీలకంఠం, జోనల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఈశ్వరరావు రీజినల్ జాయింట్ సెక్రటరీ కె.వి.రమణ, రీజినల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ కె.ఎస్.ఎన్.మూర్తి, డివిజనల్ కార్యదర్శి ఎ.కె.శివాజీ, మద్దిలపాలెం అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు ఎం.ఈ.రావు, చిన్నారావు, వాల్తేర్ అధ్యక్షుడు పి.జి.పతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎంవీవీ గెలుపే లక్ష్యం కావాలి



5వ వార్డు బూత్ కన్వీనర్లతో మాట్లాడుతున్న పార్టీ నాయకుడు జీవీ

మద్దిలపాలెం: వైఎస్సార్‌సీపీ తూర్పు ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఎంవీవీ సత్యనారాయణ గెలుపే లక్ష్యంగా బూత్ కన్వీనర్లు క్షేత్ర స్థాయిలో పని చేయాలని ఆ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు జి.వెంకటేశ్వరరావు(జీవీ) అన్నారు. 15వ వార్డులో పార్టీ ఇన్‌చార్జి అప్పారి గిరిబాబు ఆధ్వర్యంలో బూత్ కన్వీనర్ల సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జీవీ మాట్లాడుతూ క్షేత్ర స్థాయిలో బూత్ కన్వీనర్లు ఇంటింటికి వెళ్లి ప్రతి ఒక్కరూ ఓటును సద్వినియోగం చేసుకునేలా సూచనలు చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ తూర్పు నియోజకవర్గ ఎన్నికల పరిశీలకుడు మొల్లి అప్పారావు, వార్డు ప్రెసిడెంట్ పీలా వెంకట్, వార్డు బూత్ ఏజెంట్లు పాల్గొన్నారు.

మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి



యువకులతో మాట్లాడుతున్న ఆరిలోవ సీఐ గోవిందరావు

ఆరిలోవ: యువకులు మత్తు పదార్థాల జోలికి వెళ్లకుండా దూరంగా ఉండాలని ఆరిలోవ సీఐ జి.గోవిందరావు సూచించారు. రానున్న సాధారణ ఎన్నికలు ప్రశాంత వాతావరణంలో జరిపించడానికి పోలీసులు ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు చేపడుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఆరిలోవ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో యువతకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. వారితో పాటు స్టేషన్ పరిధిలో ఉన్న రౌడీషీటర్లకు, ఆకతాయిలకు హెచ్చరికలు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా గురువారం జోడుగుళ్లపాలెంలో స్థానిక యువకులకు సీఐ పలు సూచనలు చేశారు. ఎన్నికల వేళ కావడంతో యువకులు శాంతియుతంగా ఉండాలన్నారు. మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడితే భవిష్యత్ ప్రమాదకరంగా మారుతుందన్నారు. భవిష్యత్‌లో బాగుపడడానికి మంచి మార్గంలో నడవాలన్నారు. ఆకతాయిలు, రౌడీషీటర్లు అల్లర్లలో పాల్గొన్నట్లు తెలిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలన్నారు.

అంతర్జాతీయ క్రీడా పోటీల్లో భాస్కరరావు సత్తా



భాస్కరరావుకు బంగారు పతకాలను ప్రదానం చేస్తున్న నిర్వాహకులు

పెదగంట్యాడ: అంతర్జాతీయ క్రీడా పోటీల్లో పెదగంట్యాడ మండలం భానోజీతోటకు చెందిన ఉక్కు ఉద్యోగి మర్ల భాస్కరరావు సత్తా చాటారు. షాట్ పుట్, పవర్‌లిఫ్టింగ్‌లో రెండు బంగారు పతకాలు సాధించారు. సంయుక్త భారతీయ ఖేల్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 1 నుంచి 5 వరకూ నేపాల్‌లోని పొఖారాలో గల రంగశాల స్టేడియంలో 9వ అంతర్జాతీయ క్రీడా పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ పోటీలకు మన దేశం నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించిన మర్ల భాస్కరరావు షాట్‌పుట్‌లో 10.84మీటర్ల దూరం విసిరి బంగారు పతకాన్ని కైవసం చేసుకున్నారు. అలాగే పవర్ లిఫ్టింగ్ 74కిలోల విభాగంలో 380కిలోల బరువు ఎత్తి బంగారు పతకాన్ని సాధించారు. భాస్కరరావును ఏజీకే చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ప్రతినిధులు, ఉక్కు యాజమాన్య ప్రతినిధులు అభినందించారు.

వైభవంగా అప్పన్నకు ఆర్జిత సేవలు



స్వర్ణపుష్పాలతో ప్రదక్షిణ చేస్తున్న అర్చకుడు, భక్తులు



నిత్యకల్యాణంలో పాల్గొన్న ఉభయదాతలు

సింహాచలం: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనృసింహస్వామికి గురువారం ఆర్జిత సేవలు వైభవంగా జరిగాయి. ఆలయ కల్యాణ మండపంలోని వేదికపై స్వామివారి ఉత్సవమూర్తులు గోవిందరాజస్వామి, శ్రీదేవి, భూదేవిలను అధిష్టంపజేసి 108 స్వర్ణ సంపెంగలతో స్వామికి అష్టోత్తర శతనామావళి పూజ నిర్వహించారు. ఉభయదాతలకు స్వామివారి శేషవస్త్రాలు, ప్రసాదం అందజేశారు. ఆలయ ఏఈవో ఎస్.ఆనంద్‌కుమార్ ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షించారు.

- శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనృసింహస్వామికి నిత్యకల్యాణం శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. స్వామివారి ఉత్సవ మూర్తులు గోవిందరాజస్వామి,శ్రీదేవి,భూదేవిలను కల్యాణ మండపంలో వేదికపై అధిష్టంపజేశారు. విష్వక్సేనపూజ, పుణ్యాహవచనం, సంకల్పం, కంకణధారణ, యజ్ఞోపవీతం, జీలకర్రబెల్లం, మాంగల్యధారణ, తలంబ్రాలు ఘట్టాలతో కల్యాణం కమనీయంగా నిర్వహించారు. ఉభయదాతలకు స్వామివారి శేషవస్త్రాలు, ప్రసాదం అందజేశారు.

1,155వ రోజుకు 'ఉక్కు' రిలే దీక్షలు



1155వ ఉక్కు దీక్షలో పాల్గొన్న నాయకులు

కూర్మన్నపాలెం: స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణను అడ్డుకునేందుకు, ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రత్యేక హోదా సాధనకు వ్యతిరేకంగా ఉన్న రాజకీయ పార్టీలను భూస్థాపితం చేయడానికి ప్రజలు సిద్ధం కావాలని ఉక్కు పరిరక్షణ, పోరాట కమిటీ నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. కూర్మన్నపాలెం కూడలిలోని స్టీల్‌ప్లాంట్ ఆర్చి వద్ద నిర్వహిస్తున్న రిలే నిరాహారదీక్షలు గురువారం నాటికి 1155వ రోజుకు చేరుకున్నాయి. ఈ దీక్షల్లో స్టీల్‌ప్లాంట్‌లోని ట్రాఫిక్, కన్‌స్ట్రక్షన్ ఆర్ఎండీ విభాగాల కార్మికులు పాల్గొని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పోరాట కమిటీ నాయకులు మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రైవేటీకరణ నిర్ణయాన్ని విరమించే వరకు వినూత్న రీతిలో పోరాటాలు కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో పోరాట కమిటీ నాయకులు, ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అన్నమాచార్య సంకీర్తన పోటీలకు ఆహ్వానం

డాబాగార్డెన్స్ : పద కవితా పితామహుడు తాళ్లపాక అన్నమాచార్యుల జయంతిని పురస్కరించుకుని శృతిలయ సాంస్కృతిక భక్తి సంగీత సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మే 19న పోటీలు నిర్వహించనున్నట్టు సంస్థ అధ్యక్షుడు శృతిలయ ప్రభాకర్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆ రోజు ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి ద్వారకానగర్ పౌరగ్రంథాలయం వేదికగా నాలుగు విభాగాల్లో నిర్వహించనున్న అన్నమాచార్య సంకీర్తన పోటీలకు దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్టు పేర్కొన్నారు. పోటీలో పాల్గొనదలిచే భక్తులు పేరు, వయసు, స్కూల్ పేరు, ఆధార్ నంబరు, సెల్ నంబరు తెలియజేయాలని, దరఖాస్తులు మే 8వ తేదీలోగా అందజేయాలన్నారు. మరిన్ని వివరాలకు 9849829297 నంబరులో సంప్రదించాలన్నారు.

ఆరోగ్యయోగం

- స్థూలకాయానికి యోగాతో పరిష్కారం
- ప్రత్యేకమైన ఆహార నియమాలు
- సహజ సిద్ధంగా బరువు తగ్గే అవకాశం



యోగాసనాలు సాధన చేస్తున్న నగరవాసులు

ఏయూ క్యాంపస్: ఆరోగ్యం, మానసిక ఒత్తిడిని జయించడానికి ఇప్పుడు అందరూ యోగాకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. బరువు తగ్గింపు, పొట్ట, నడుము భాగాల్లో కొవ్వు నివారణ కోసం యోగా సత్ఫలితాలు ఇస్తోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏయూ యోగా విలేజ్‌లో నిర్వహిస్తున్న బెల్లీ ఫ్యాట్ నివారణ ప్రత్యేక శిబిరం సత్ఫలితాలను ఇస్తోంది. చిన్నపాటి ఆహార నియమాలను, అలవాట్లను మార్పు చేసుకుంటూ, యోగా సాధనతో నెల రోజుల్లో ఐదారు కిలోలో బరువు తగ్గవచ్చుని యోగా సాధకులు తెలిపారు.

ఆసనాలు

ప్రధానంగా పొట్టపై ప్రభావం చూపే ఆసనాలు ఆర్ధ మశ్చేంద్ర ఆసనం, జాను శీర్షాసనం, నావాసనం, జఠర పరివర్తన ఆసనం, సూర్యనమస్కారాలు, చక్రాసనం, పరివృత్త జాను శీర్షాసనం, త్రికోణాసనం, ఉత్తాన పాదాసనం వంటి ఆసనాలు నిత్యం సాధన చేయిస్తున్నారు. వీటితో పాటు మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం, కపాల భాతి, క్రియలు తదితర అంశాలు ఇక్కడ బోధిస్తున్నారు.

ఆహార నియమాలు

రోజుకు రెండు పర్యాయాలు భోజనం చేయడం, ఇతర సమయాలలో పానీయాలు, పండ్లు వంటివి మాత్రమే తీసుకోవడం ఇక్కడ అలవాటు చేస్తారు. శరీరానికి శక్తినిచ్చే పరిణామంలో పోషకాహారాన్ని తీసుకునే విధంగా ప్రత్యేకమైన భోజన విధానం, నియమాలను ప్రణాళికాబద్ధంగా తీర్చిదిద్దారు. శిక్షణ శిబిరంలో పాల్గొన్న తొలిరోజున ప్రతి వ్యక్తి శరీరం పొడవు, బరువు, నడుము కొలత తీసుకున్నారు. నెల రోజుల శిక్షణ అనంతరం ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యకరంగా కనీసం 4–6 కిలోల వరకు బరువు తగ్గడం, నడుములో 2 నుంచి 4 ఇంచీల వరకు మార్పు రావడం గమనించారు.

మనస్సు, శరీరం మధ్య సమన్వయం



ప్రస్తుతం యోగ శిక్షణ సమగ్ర ఆరోగ్య సంరక్షణకు దోహదపడుతోంది. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలతో ఇక్కడకు వచ్చిన నేను ఎంతో ఉపశమనం పొందాను. ముందుగా నా జీవనంలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. శరీర అంతః శుద్ధికి ఉపకరించే క్రియలు సైతం మాతో సాధన చేయిస్తున్నారు.

– జి.అనూష

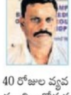
కోపం తగ్గింది



శిక్షణకు రాక ముందు నాకు చాలా కోపం, చికాకు ఉండేవి. ముందుగా నాలో వచ్చిన మార్పు సహనం, ఓర్పు పెరిగాయి. నిత్యం 6 గంటల పాటు నిద్ర సరిపోతోంది. మానసికంగా చాలా దృఢంగా ఉన్నాను. ఎన్ఏడీ నుంచి క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధనకు వస్తున్నాను. ఇక్కడ అందిస్తున్న బోధన ఎంతో బాగుంది.

– ఎల్.కీర్తి, ఎన్ఏడీ జంక్షన్

ఎనిమిది కేజీలు తగ్గాను



ఇక్కడ శిబిరంలో చేరక ముందు 77 కిలోల బరువు ఉండేవాడిని. ప్రస్తుతం 68.5 కిలోలకు చేరాను. 40 రోజుల వ్యవధిలో ఇంతటి మార్పు వచ్చింది. మంచి ఆరోగ్యకరమైన విధానంలో ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా బరువు తగ్గడం, ఆరోగ్యంగా తయారు కావడం యోగాతో సాధ్యపడింది.

– ఎస్.కాశేశ్వరరావు

బరువు తగ్గడం తొలిసారి..



నేను ఉపాధ్యాయురాలిగా పని చేస్తున్నాను. బరువు తగ్గాలనే నా లక్ష్యం తొలిసారిగా సాధ్యపడింది. ఏయూ యోగా విలేజ్‌లో గత 45 రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న యోగా శిబిరం సత్ఫలితాలను ఇచ్చింది. రెండు వారాలలో సహజంగా నాలుగు కేజీల బరువు తగ్గాను.

–కె.సుజాత

వ్యాధులకు కారణం ఉదరం



చాలా వ్యాధులకు కారణం మన ఉదరం. శారీరక వ్యాయామం తగ్గిపోవడం, ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడంతో సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయ. దీనిపై యోగా, నేచురోపతి, ఆహార నియమాలతో కూడిన ఒక ప్రత్యేకమైన శిక్షణతో మంచి ఫలితాలను సాధిస్తున్నాం.

– డాక్టర్ ఆర్.తులసీరావు, నేచురోపతి వైద్యులు, ఏయూ యోగా కేంద్రం

సిరులతల్లికి పంచామృతాభిషేకం



ప్రత్యేక అలంకరణలో కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారు

డాబాగార్డెన్స్ : బురుజుపేటలో వెలసిన కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానంలో గురువారం ఘనంగా త్రికాల పంచామృతాభిషేకం జరిపారు. ఈ సేవలో 36 మంది ఉభయదాతలు పాల్గొన్నారు. ఈ పూజలో పాల్గొనదలిచే భక్తులు రూ.1,000 పూజా రుసుం చెల్లించి పాల్గొనవచ్చు. ఈ ప్రత్యేక పూజను పరోక్ష పద్ధతిలో చేసుకునే ఆసక్తి గల భక్తులు యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, టౌన్‌కొత్తరోడ్డు బ్రాంచ్, అకౌంట్ నంబరు 060810011006691, ఐఎఫ్ఎస్‌సీ కోడ్ యూబీఐఎన్ 0806081లో చెల్లించవచ్చు. కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈవో కె. తిరుమలేశ్వరరావు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.